Diario de registro del progreso

Nombre: _____

Haga un seguimiento de una o más medidas de resultados tales como el peso, BMI (el índice de masa corporal) o algunas de las otras medidas enumeradas a continuación para verificar su progreso.

Fecha	**Altura** (pulgadas)	**Peso** (libras)	**Índice de masa corporal**	**Presión sanguínea**	**Azúcar en sangre en ayunas**	**Colesterol**	**Circunferencia de la cintura**